

TJEDAN PSIHLOGIJE Sramežljivost kod djece - zašto je važno djelovati?

Je li ti maca popapala jezik?

Dijete ne treba „gurati u vatru“, već ga pustiti da samo odluči kada i kojom brzinom će se uključiti u neku aktivnost. Važno je ne tjerati dijete da pjeva pjesmicu pred grupom, niti forsirati da recitira na vrtičkoj priredbi ako to samo ne želi

Sramežljivost je univerzalno ljudsko iskustvo, svi smo je doživjeli u određenim situacijama, ali za ljude koji sebe smatraju sramežljivim ona predstavlja veliki problem. Prema definiciji američke psihološke udruge (APA) sramežljivost je sklonost osobe da se osjeća neugodno, zabrinuto ili napeto tijekom društvenih susreta, osobito s nepoznatim ljudima. Osnovni je uzrok osamljenosti i važan pokretač potištenosti, nezadovoljstva i težih depresivnih stanja.

Mirni, povučeni i tihi

Sramežljiva djeca i odrasli teško se snalaze u cijelom nizu situacija: teško se odlučuju pitati za informaciju ili pomoć, teže odlučuju ići liječniku i iznijeti tegobe koje imaju, slabije prolaze na poslu (ne bore se za bolje uvjete rada i plaću, nemaju uspjeha ni s podređenima, lako postaju žrtvom). U raznim situacijama gdje trebaju prikazati sebe u najboljem svjetlu, pokazati svoja znanja i vještine (npr. ispiti u školi, intervjui za posao, poslovni sastanci i prezentacije), ne uspijevaju pokazati svoj puni potencijal. Sramežljivost, dakle, može doprinijeti smanjenom uspjehu u cijelom nizu životnih situacija. Kada govorimo o sramežljivosti u djetinjstvu važno je napomenuti kako se u prvoj godini života javlja tzv. "rana sramežljivost" koja je genetski uvjetovana i potpuno normalna. Ona je karakterizirana strahom od novih osoba. Druga se vrsta sramežljivosti javlja kasnije, između 4. i 6. godine života, kao posljedica razvoja samosvijesti. Ta vrsta sramežljivosti doseže svoj vrhunac u adolescenciji između 14. i 17. godine.

Sramežljivu djecu možemo lako prepoznati - ona su mirna, povučena i tiha, u vrtiću i školi borave



Sramežljivu djecu su mirna, povučena i tiha, u vrtiću i školi borave sama u nekom kutku drže svoju igračku i izbjegavaju pogled

sama u nekom kutku drže svoju igračku i izbjegavaju pogled. S vremenom steknu jednog ili dvoje prijatelja s kojima se igraju i komuniciraju, rijetko izražavaju svoje potrebe, a kada to i čine, obično to bude pu-

tem posrednika (djece koja s lakom prilaze drugima). Odgojitelji i učitelji obično ih opisuju s "on je divan, miran je i sve se uspijevamo dogovoriti" ili "ona je malo povučena, ali s njom nemam nikakvih

problema". Upravo je taj "izostanak problema" razlog zašto se sramežljivu djecu u odgojno-obrazovnim ustanovama često nenamjerno previda. Naime, mnogo pažnje posvećujemo djeci koja su nemirna, s

kojom se teško nositi, koja su "problematična", dok povučena djeca na određeni način kao da ostaju "nevidljiva". Zato je važno da roditelji, kao i stručnjaci koji rade s djecom, osvijeste utjecaj sramežljivosti na život djeteta i kasnije odrasle osobe.

Jačanje samopoštovanja

Sramežljivost se može razviti kao rezultat prezaštićivanja djeteta od strane roditelja. Ako dijete raste "pod staklenim zvonom" u kojem je ono centar svijeta, teško će razviti potrebne socijalne vještine da izbori svoje mjesto u svijetu vršnjaka. Osnovni "lijek" protiv sramežljivosti je jačanje samopoštovanja. Jako je važno ne nazivati dijete "sramežljivim" jer time ono dobiva poruku da ima određene karakteristike koje nisu dobre i koje treba mijenjati.

Dijete ne treba "gurati u vatru", već ga pustiti da samo odluči kada i kojom brzinom će se uključiti u neku aktivnost. Važno je ne tjerati dijete da pjeva pjesmicu pred grupom, niti forsirati da recitira na vrtičkoj priredbi ako to samo ne želi. Djetetu treba prepustiti da samo odluči hoće li nepoznatu osobu odgovoriti na pitanje i kojom brzinom. Požurivanje riječima "Je li ti maca popapala jezik?" kao i odgojavanje umjesto njega, samo će izazvati loš osjećaj kod djeteta i potaknuti ga na još veće povlačenje. Ako se dijete teže upušta u društvo zbog straha od neuspjeha, možemo ga nježno potaknuti da se suoči sa situacijama gdje je razina sramežljivosti niska te da postupno ulazi u situacije koje izazivaju viši nivo sramežljivosti. Kad razgovaramo sa sramežljivim djetetom trebamo mu ostaviti dovoljno vremena da promisli i izrazi se te iskazati zainteresiranost za ono što govori putem gledanja u njega, kimanja, potvrđivanja i ohrabriranja da nastavi. Kada dijete osjeti da u odnosima s drugima može biti uspješno, iako početni strah u određenoj mjeri ostaje, javlja se i želja da ponovi iskustvo u kojem je dobilo dobru i pozitivnu reakciju. Pozitivno iskustvo u jednoj situaciji prenijet će se i na druge, a više pozitivnih socijalnih iskustava u djetinjstvu ojačat će otpornost djeteta na stresne događaje kasnije tijekom života.

Jasmina Tumpić, dipl. psiholog prof.

Djeca i odrasli

Sramežljiva djeca i odrasli teško se snalaze u cijelom nizu situacija: teško se odlučuju pitati za informaciju ili pomoć, teže odlučuju ići liječniku i iznijeti tegobe koje imaju, slabije prolaze na poslu (ne bore se za bolje uvjete rada i plaću, nemaju uspjeha ni s podređenima, lako postaju žrtvom). U raznim situacijama gdje trebaju prikazati sebe u najboljem svjetlu, pokazati svoja znanja i vještine (npr. ispiti u školi, intervjui za posao, poslovni sastanci i prezentacije), ne uspijevaju pokazati svoj puni potencijal

Glas Istre mali oglasi svijetlom i subotom

oglasni odjel: Pula, Portarata 4, tel. 388-470, 591-543 • fax 388-471

UGOSTITELJSKI OBJEKTI	SERVISI, ZANATI I USLUGE
iznajmljivanje	ponuda
IZNAJMLJUJEM lokal na samom moru, novo, kompletno namješteno, u Pješćanoj uvall. 098/972-4228. <small>002-000025</small>	REZIDBA izrada travnjaka, rušenje stabala kamion dizalicom, 098/630-409. <small>002-000025</small>
NAMJEŠTENJA	STROJNO žbukanje i strojne glazure, povoljno i kvalitetno, uz garanciju 5 g. 091/272-7511. <small>002-000019</small>
ponuda	OGLASNA SLUŽBA Tel. 591-543, 388-470 Fax 388-471 <small>002-000028</small>
TRAŽIMO djelatnice, UO "Fortuna", caffe bar/slastičarnica, rad za šankom. 091/400-9901. <small>002-000028</small>	

OBAVJEST

U skladu sa člankom 32. Zakona o izvlaštenju i određivanju naknade (NN 74/14, 69/17, 98/19) pozivaju se vlasnici sljedećih katastarskih čestica koje će biti zahvaćene izgradnjom komunalne vodne građevine:

Vodovodna mreža „FUNTANA ISTOK“
k.o. FUNTANA

k.č. 1311,	služnost 4 m ² , iznos naknade štete i umanjenja zemljišta: 3.298,85 kuna
k.č. 1358/3,	služnost 18 m ² , iznos naknade štete i umanjenja zemljišta: 1.904,64 kuna
k.č. 1358/2,	služnost 15 m ² , iznos naknade štete i umanjenja zemljišta: 1.425,41 kuna
k.č. 688/1,	služnost 1 m ² , iznos naknade štete i umanjenja zemljišta: 1.214,88 kuna
k.č. 734/1,	služnost 1 m ² , iznos naknade štete i umanjenja zemljišta: 362,40 kuna

na mogućnost javljanja u roku od osam (8) dana od dana objavljivanja ove obavijesti (tel. 602-236) radi pokušaja sporazumnog rješavanja prava služnosti radi izgradnje Vodovodne mreže „FUNTANA ISTOK“.

„Istarski vodovod“ d.o.o.

MARKETING

Glas Istre
Pula, Japodska 28
tel. 052/ 591-538, 591-541

www.glasistre.hr